

ČUSTVA PRI OTROCIH

‘Zakaj mi ni nihče povedal, da so čustva dobra in da mi jih ni treba potlačiti?’

Kadar smo v stresu, so naša čustva zelo močna, razum pa je bolj šibek. Zato je zelo pomembno, da se naučimo prepoznati čustva in jih na primeren način izražati, namesto da bi jih potlačili, jih nekontrolirano, preveč agresivno ali pasivno izražali. Strategije, s katerimi se lahko tega učimo, so različne – od neposrednih do posrednih:

- pogovor o pomenu čustev;
- učenje izražanja naših občutkov vljudno in odločno;
- urjenje asertivnosti, ko se učimo odločno, a vljudno zastopati svoje interese in stališča;
- urjenje socialnih veščin, ko se naučimo vesti in se sporazumevati v različnih skupinah in z različnimi ljudmi;
- pogovor o stresnih dogodkih in čustvih;
- učenje aktivnega poslušanja, “jaz” stavkov;
- igra vlog.

PRIMERI VAJ

VAJA ZA MLAJŠE OTROKE

NAMEN: Spoznavanje, kakšne strategije spoprijemanja s stresom otroci že uporabljajo in kako se odzivajo v določeni situacijah.

NAVODILO

Otrokom povemo situacije, ki jih morajo sami dokončati.

Situacije povemo, kot da so se zgodile Punčki iz cunj, miški, medvedku Puju ali drugemu bitju, ki ga poznajo in jim je blizu, da se lažje poistovetijo:

KAJ Punčka iz cunj NAREDI, KO

Primer: Ko je Punčka žalostna, ... gre v svojo sobo in se zjoka.
... pove svoji mami in se zjoka.

Ko je Punčka žalostna ...

Ko je Punčko strah

Ko Punčko okarajo starši...

Ko Punčka dobi slabo oceno, ko jo vzgojiteljica okara...

Ko je Punčki dolgčas ...

Ko je Punčko razočaral/-a prijatelj/-ica ...

Ko je Punčka zelo jezen/-a ...

Z otroke se pogovorimo, kakšno je primerno vedenje. Pri mlajših otrocih lahko situacije tudi zaigramo z lutkami. Povemo otrokom, da je pomembno, da izrazijo svoje počutje, da ni nič narobe s tem, če jokajo, če so jezni itd.

NAŠE MISLI

‘Misli današnjega dne oblikujejo današnji in jutrišnji dan.’

Naše misli so zelo močni soustvarjalci našega počutja, saj vplivajo na čustva, telesne občutke in vedenje. Negativno razmišljanje povzroča slabo telesno počutje, neprijetna čustva in temu ustrezno vedenje. Zato je pomembno, da prepoznamo negativne misli in da jih spreminjamo z naslednjimi strategijami:

- prepoznavanje negativnih misli;
- menjavanje negativnih misli z drugimi nevtralnimi mislimi **npr. začnemo razmišljati, kaj bi bilo dobro narediti popoldne, kaj nas čaka jutri, kdaj ima prijateljica rojstni dan itd.;**
- ali menjavanje negativnih misli s pozitivnimi mislimi; **npr. če je naša negativna misel »Zelo slabo mi gre.«, si ponavljamo »Dobro mi gre.« Ali če je naša negativna misel »Popolna zguba sem.«, lahko to misel nadomestimo s pozitivno mislijo »ok sem«;**
- učenje dobrega počutja, potem ko opravimo neko nalogo primerno ali »dovolj dobro«, namesto da od sebe in/ali drugih zahtevamo popolnost;
- samopoučevanje – narekujemo si navodila za izvedbo naloge;
- vaja in simulacija situacij, ki povzročajo stres.

PRIMERI VAJ

VAJA ZA MLAJŠE OTROKE

NAMEN

- Ozavestiti svoje negativne misli in jih spremeniti v pozitivne ter s tem preprečiti stress pri otrocih.

NAVODILO

Otroke prosimo, naj narišejo na levi strani lista svoje temne misli in na desni strani lista svoje svetle misli. Otroke prosimo, naj zaigrajo (ples, mimika, kretnje), uprizorijo najprej svoje temne misli in nato še svoje svetle misli.

Pogovorimo se, zakaj so določene misli temne, kaj otroci ob tem občutijo.

Povzeto po priročniku: <http://img.ivz.si/janez/2031-5460.pdf>